FUJIIRYOKI

健康のためのワンステップ、
美しさのためのワンステップ。

JETSTEPPER

ジェットステッパー JS-100

体から、声が聞こえてきませんか？

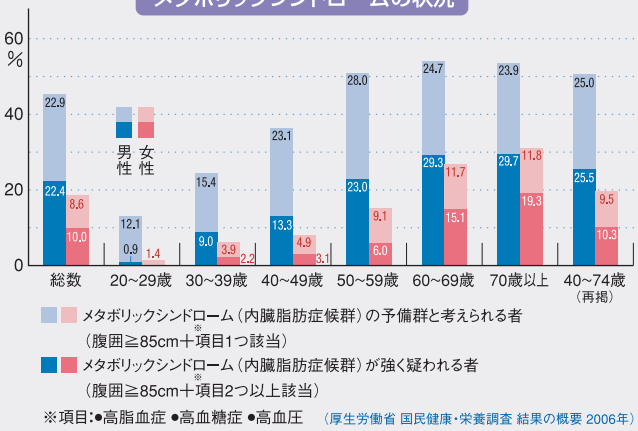
増加するメタボリックシンドロームに対し、厚生労働省は、平成20年からこれに着目した健康診断や保健指導を義務化し、本格的な対策をスタートしました。健康のために、ご自分の体の声に耳を傾けて、適度な運動と栄養バランスのとれた食事を、本気ではじめませんか？

ジェットステッパーなら ランニングも散歩も、わが家でできる、効果がみえる！

ランニングやウォーキングを継続的に行いたいと思っても雨や風、寒さや暑さは大きな妨げになります。
ジェットステッパーなら、家の中で楽しめるので、天候に左右されずいつでも気軽に楽しめます。
しかも、METs［運動強度］や消費カロリーがひと目でわかるので
目標をもち運動量を確認しながら、快適で安全なトレーニングが行えます。

中高年男性では2人にひとりが危険信号!メタボリックシンドローム、あなたは大丈夫?

メタボリックシンドロームの状況



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者
(腹囲※≧85cm+項目1つ該当)

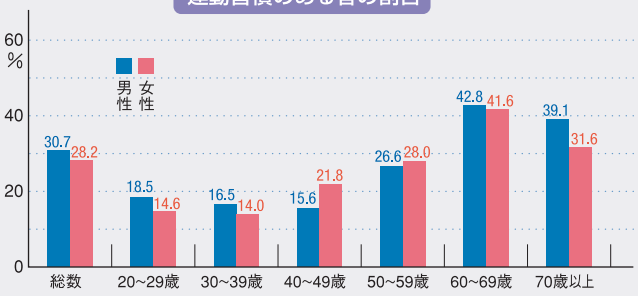
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者
(腹囲※≧85cm+項目2つ以上該当)

※項目:●高脂血症 ●高血糖症 ●高血圧 (厚生労働省 国民健康・栄養調査 結果の概要 2006年)

メタボリックシンドロームが強く疑われる人とその予備軍は、とくに男性に多く、40代から大きく増加して、50代では半数以上になります。体重の増加やおなかまわりのサイズ増加を、気づきながらも認めようとしない人は多いのではないでしょうか。

忙しい世代で少ない、運動習慣のある人。
気軽に続けられるトレーニングが求められています。

運動習慣のある者の割合



※運動習慣のある者:1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

(厚生労働省 国民健康・栄養調査 結果の概要 2006年)

市民マラソンへの参加者が増加し、ランニングブームの到来と言われ、健康や楽しみのために走る人が増えています。でも、運動を継続するのはたいへんなもの。調査では運動習慣がある人は男女ともに60代が最も多く、女性で30代、男性で40代と、子育てや仕事が忙しい世代で低くなっています。

ご存知ですか?

Q. 1週間にどのくらい運動すればいいのでしょうか?

A. 厚生労働省では1週間の目標を23Ex(エクササイズ)とし、運動の推進を行っています。

Ex(エクササイズ)とは?…

身体活動の量を表す単位が、Ex(エクササイズ)です。身体活動の強さを表すMETsに、身体活動を実施した時間をかけたものになります。

1Exとは…ふつうに歩いている状態(20分)・自転車に乗っている状態(15分)・階段昇降(10分)

運動強度の単位METs(メッツ)とは…

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位をMETs(メッツ)と言います。

例えば…座って安静にしている状態が1METで、ふつうに歩いている状態が3METsになります。

1週間の目標23Ex(エクササイズ)とは?…

●ふつうに歩いている状態(3METsの運動)を1時間
3METs×1時間=3Ex
それを1週間に5日間行うと
3Ex×5日=15Ex

●ふつうに自転車に乗っている状態(4METsの運動)を1時間
4METs×1時間=4Ex
それを1週間に2日間行うと
4Ex×2日=8Ex

1時間歩くことを5日間、1時間自転車に乗ることを2日間行うと、15Ex(歩行)+8Ex(自転車)=23Exになります。

23Exに足りないときは、ジェットステッパーで補いましょう!!

なぜ、METs(メッツ)や、Ex(エクササイズ)を使うの?…

運動強度を一般的なエネルギー消費量(kcal)で説明すると、体重によって差ができてしまいます。この誤差を防ぐためにMETsやEx(METs×時間)による表示が使われるようになっています。

1Exの身体活動量に相当する体重別エネルギー消費量

体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42kcal	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal

家の中でできるから
続けられる！

- 夜でも、ひとりでも安心、安全
- 風雨や寒さ暑さも関係なしに続けられる
- 人目を気にせずマイペースで楽しめる

マイルームで有酸素運動！

脂肪の燃焼には
10分以上の有酸素運動を
毎日ムリせず続けるのが
理想的

効果が見えるから
安心、楽しい！

- ただ歩くより効果を感じられる
- 自分の体重を基準に消費エネルギーが確認できる
- 心拍数を管理してマイペースで快適トレーニング

STEP 1 心拍数の確認

心拍数の上限を設定し、イヤーセンサークリップを耳たぶにつけます。心拍数をチェックしながらムリのないトレーニングができます。

STEP 2 目標の設定

体重、目標歩数、目標カロリー、上限心拍数、タイマー時間を設定します。目標を達成すると、「目標達成」の文字が点灯。

STEP 3 運動量を確認

運動強度がMETsで表示されます。どの程度の運動レベルかを確認しながらトレーニング。

STEP 4 歩数を確認

自分で1日の目標歩数を決めておき、その歩数を目標にトレーニングすることができます。

STEP 5 消費カロリーを確認

それぞれの体重を考慮した消費カロリーが表示されます。食事コントロールと合わせてトレーニングすることができます。

STEP 6 歩数・消費カロリーの累積が管理できる

歩数と消費カロリーの累計を保存することができます。がんばった自分のデータを確認しながら目標に向かうことができます。

散歩するように、サイクリングするように、走るように
ジェットステッパーしよう

ジェットステッパーなら時にはゆっくりと散歩するように、時にはランナーのように、レベルアップしながら、ゆっくりマイペースを守りながら、ご自宅で毎日、快適なトレーニングをお楽しみいただけます。

手動モード

5段階の速度から、ご自分の体力やその日の体調に合わせてムリなく設定できます。

速さ	1	2	3	4	5
METs	3.4	3.9	4.4	5.1	5.5

自動モード

ジェットステッパーの自動モードメニューは、
フィールドやロードでのさまざま運動をイメージして、プログラムしています。

◎散歩モード …… 3.5METs
1時間4km程度のふつうの速度で歩く運動強度

◎ウォーキングモード …… 3.9METs
やや速めのスピードでのウォーキングの運動強度

◎自転車モード …… 4.3METs
バトミントンやゴルフをプレイする運動強度（クラブは自分で持ち、待ち時間は除く）

◎ジョギングモード …… 4.7METs
バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップなどのダンスの運動強度

◎ランニングモード …… 5.2METs
野球やソフトボールの運動強度

※運動強度（METs）は、あくまでも参考です。個人差や状況によって異なりますのでご了承ください。

ハンドル高さ調節機能

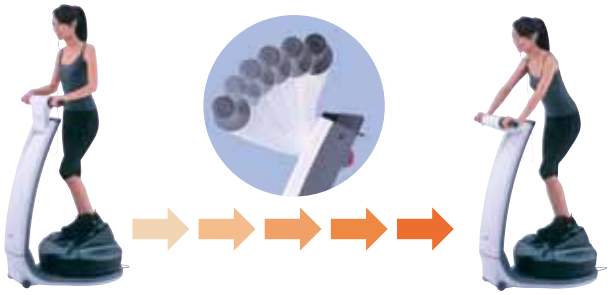
体型や体勢、運動効果に合わせて、
ベストポジションでの運動を！

◎ハンドル調節で、運動効果をアップ

基本姿勢からハンドルを前方へ倒し、運動姿勢を低くするほどに、運動強度が強くなっていきます。ハンドルの角度調節とひざの曲げ方、腰の落とし方によって体力や運動能力に合わせた運動が楽しめます。

◎お気に入りの高さでトレーニング

身長や快適に運動できる体勢、必要な運動量に合わせて、
6段階からお好みの高さが選べます。
右グリップをロックからフリーの位置へ回し、ハンドル角度を6段階から選んで調節。角度が決まったら、グリップをゆるめると自動でロックの位置へ戻ります。ハンドルがロックしていることを確認してから運動をスタートします。



わかりやすくて
使いやすい！

データ管理も簡単操作でOK
一目でわかる見やすい液晶画面

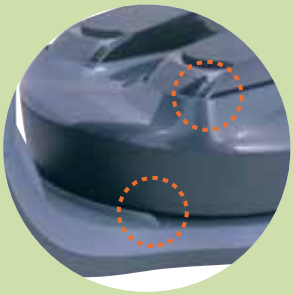
ジェットステッパーは
からだ想いの**安心・安全設計**

ジェットステッパーは、4つの安全対策を装備し、
より安全で快適なトレーニングをサポートします。
毎日、安心して思う存分、体を動かしてください。

4つの安全設計で、快適な運動をサポート

■指つめ防止策

安全対策として、ステップ部、回転部、回転部裏側に、指つめ防止策を行っています。



■ステップすべり止め加工

運動中に足が滑らないよう、ステップには滑り止め加工を施しています。足前後にあるすべり止めの壁の間に足を置き、左右均等に体重をかけます。

■独立型　緊急停止ボタン

緊急に運動を停止するときは、迅速に操作できるよう独立した場所に設置した緊急停止ボタンを押します。安定した姿勢で止まれるように、使用時と同じ歩行姿勢で停止するようになっています。

■心拍センサーによる心拍管理

心拍数の上限を設定することができ、運動中に上限心拍数を超えたときは警告機能が働き、表示パネルの「心拍数エラー」が点灯し、ブザー音が鳴ります。イヤーセンサークリップを耳たぶにつけて運動することで、心拍を管理します。

JETSTEPPER

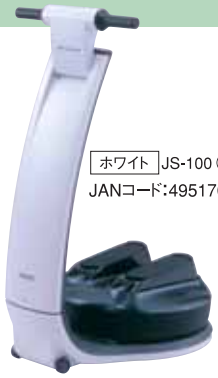
ジェットステッパー JS-100

メーカー希望小売価格：**オープン価格**

仕 様

●本体寸法（約）：幅630×奥行890×高さ1310mm ●質量（約）：43kg ●電源：AC100V 50/60Hz ●消費電力：80W（無負荷時） ●電源コード（約）：2.5m ●負荷体重：100kgまで ●タイマー：15分

ブラック JS-100（BK）
JANコード：4951704425575



ホワイト JS-100（WH）
JANコード：4951704425605

安全に関するご注意

■ご使用前に「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
■次の方は、使用前に医師に相談すること。 ●ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器を使用している方 ●悪性しゅよう（腫瘍）のある方 ●心臓や呼吸器に障害のある方 ●妊娠中や生理中、妊娠と思われる方や出産直後の方 ●安静を必要とする方 ●糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある方 ●体温38℃以上（有熱期）の方（例：急性炎症症状［けん（倦）怠感、悪寒、血圧変動など］の強い時期。衰弱している時。） ●皮膚に創傷のある方 ●骨粗しょう（鬆）症の方、骨に異常がある方、急性［とう（疼）痛性］疾患の方 ●背骨（脊椎）に異常がある方、または背骨が左右に曲がっている方 ●捻挫、肉離れなどの炎症性の方 ●医師から運動を禁じられている方 ●過去に腰・足・首・手にけがをしたり、現在痛みやしびれがある方 ●椎間板ヘルニアや脊椎すべり症など、持病のある方 ●循環器系障害（心臓病・血管障害・高血圧症など）の方 ●リハビリテーション目的で使用される方 ●上記以外に身体に特に異常を感じているとき
■使用中、身体の痛みやしびれ、めまい、動悸などの異常を感じたときは直ちに使用を中止すること。

ご使用にあたって

この商品は、保証書を添付しております。保証書は販売店で所定事項を記入のうえ発行しますので記載内容をご確認いただき、大切に保管してください。
この商品の保証は日本国内でのみ有効です。

美と健康の総合メーカー
株式会社**フジ医療器**
〒540-0011 大阪市中央区農人橋1丁目1-22 大江ビル14階
URL:http://www.fujiiryoki.com
（信頼のネットワーク）札幌・仙台・青森・秋田・盛岡・福島・高崎・栃木・長野・新潟・土浦・東京・埼玉・神奈川・名古屋・静岡・三重・岐阜・金沢・大阪・神戸・京都・和歌山・広島・岡山・松江・山口・高松・松山・高知・福岡・長崎・熊本・大分・宮崎・鹿児島・沖縄

※デザイン、仕様は改良のため予告なく変更することがありますのでご了承ください。
※印刷物と実際では多少色味が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。
※本カタログの記載内容は、平成20年5月現在のものです。

●お求めは…

08.05.10M.TC.JH.A 注文No.1128